CUADERNO PARA

APRENDER A ESCRIBIR

POESÍA

Una guía para descubrir, comprender y cultivar la voz poética

Autora

Aida Mendoza Rivera

CUADERNO PARA APRENDER A ESCRIBIR POESÍA

Una guía para descubrir, comprender y cultivar la voz poética

Aida Mendoza Rivera

A todos los poetas del mundo,
que arman y desarman el mundo.

Índice

1. ¿Qué es la poesía? 1
2. ¿Por qué escribir poesía? 2
3. Elementos de la poesía 3
4. La poesía en la historia de la humanidad 4
5. Grandes poetas de la lengua española 5
6. Las partes de un poema 6
7. Las imágenes sensoriales y la importancia de los adjetivos 7
8. Tipos de poesía 8
9. Ejercicios prácticos 9
10. Consejos para ser poeta 14

1. ¿Qué es la poesía?

La poesía es el arte de decir con pocas palabras lo que la prosa necesita muchas para expresar. Es un uso especial del lenguaje en el que el sonido, el ritmo y la imagen importan tanto como el significado. Mientras la prosa cuenta o explica, la poesía sugiere, condensa y evoca.

Todo poema nace de una tensión entre la forma y la emoción: las palabras se eligen no solo por lo que dicen, sino por cómo suenan, cómo se ven en la página y qué sensación despiertan al leerlas en voz alta.

> *"La poesía es el lenguaje en estado naciente."* —*Octavio Paz*

Escribir poesía no requiere reglas fijas ni un talento reservado a unos pocos: requiere atención. Atención al mundo, a la memoria, al idioma y a uno mismo. Este cuaderno busca acompañar ese proceso de atención, paso a paso.

2. ¿Por qué escribir poesía?

Se escribe poesía por muchas razones, y casi todas son válidas al mismo tiempo. No hace falta elegir una sola: basta con empezar.

Para nombrar lo que no tiene nombre fácil

Hay emociones y experiencias —el duelo, el asombro, el amor difícil de explicar— que la conversación cotidiana no alcanza a expresar del todo. La poesía permite decir lo indecible, aunque sea de forma indirecta, a través de una imagen o una metáfora.

Para procesar la memoria

Escribir sobre un recuerdo —una infancia, un lugar, una persona que ya no está— ayuda a comprenderlo mejor. El poema se convierte en un espacio seguro donde ordenar lo vivido.

Para dejar testimonio

Cada poema es, de alguna manera, un documento: registra cómo una persona vio el mundo en un momento determinado. Escribir poesía es también una forma de dejar huella.

Para conectar con otros

Un poema leído en voz alta, compartido o publicado, tiende un puente entre quien escribe y quien lee. La poesía nombra experiencias que muchos comparten, aunque nunca lo hayan dicho en voz alta.

Para jugar con el idioma

Escribir poesía es también un placer sensorial: probar cómo suenan las palabras juntas, descubrir una rima inesperada, sorprenderse con una imagen que no se había pensado antes.

No existe una razón correcta para escribir poesía. Existe, eso sí, el beneficio de intentarlo.

3. Elementos de la poesía

Antes de entrar en las partes técnicas de un poema (verso, estrofa, rima), conviene reconocer los elementos más amplios que le dan vida a cualquier texto poético.

La voz poética

Es quien 'habla' dentro del poema. No siempre es la propia persona que escribe: puede ser un personaje, una idea, incluso un objeto. Decidir desde qué voz se escribe cambia todo el poema.

El tema

Es aquello de lo que trata el poema en el fondo: el amor, la pérdida, la naturaleza, el tiempo, la identidad. Un mismo tema puede abordarse de infinitas maneras distintas.

La emoción

Es el motor del poema. No hace falta nombrarla directamente ('estoy triste'); casi siempre es más poderosa cuando se transmite a través de una imagen concreta.

La imagen

Es la representación sensorial de una idea o emoción. Es, quizás, la herramienta más importante de la poesía, y se desarrolla en detalle en la sección 7.

El lenguaje figurado

Metáforas, comparaciones, personificaciones: los recursos que permiten decir una cosa en términos de otra, ampliando el significado del poema.

El ritmo y la musicalidad

Aun en el verso libre, las palabras tienen un pulso: se puede leer un poema en voz alta y sentir dónde respira, dónde se acelera, dónde se detiene.

La forma

Es la manera en que el poema se organiza en la página: sus versos, sus estrofas, sus espacios en blanco. La forma también comunica, incluso antes de leer la primera palabra.

Un buen poema no necesita tener todos estos elementos en igual medida, pero tenerlos presentes ayuda a revisar y fortalecer lo que ya se ha escrito.

4. La poesía en la historia de la humanidad

La poesía es, probablemente, la forma de arte verbal más antigua de la humanidad. Antes de que existiera la escritura, ya existía el canto: los pueblos antiguos confiaban a la memoria y al ritmo la tarea de conservar su historia, sus creencias y sus valores.

De la voz al verso escrito

- Las culturas antiguas transmitieron oralmente epopeyas como la Epopeya de Gilgamesh, la Ilíada y la Odisea, mucho antes de que fueran escritas.
- En la Edad Media, los trovadores y juglares cantaban romances por plazas y castillos, mezclando historia, amor y aventura.
- El Renacimiento trajo el soneto y una nueva atención a la forma, con poetas como Garcilaso de la Vega.
- El Siglo de Oro español dio a figuras como Góngora, Quevedo y Sor Juana Inés de la Cruz, que llevaron el idioma a su máximo virtuosismo.
- El Romanticismo del siglo XIX volcó la poesía hacia la emoción íntima y personal.
- El Modernismo, con Rubén Darío a la cabeza, renovó el idioma poético en toda Hispanoamérica.
- El siglo XX trajo las vanguardias y voces como Federico García Lorca, Pablo Neruda y Gabriela Mistral.

La poesía en Puerto Rico

La tradición poética puertorriqueña tiene una voz propia dentro de la lengua española: desde la poesía criolla del siglo XIX hasta figuras como José Gautier Benítez, Luis Palés Matos y Julia de Burgos, pasando por la poesía popular de la décima y el seis, que aún se cultiva en la tradición oral campesina.

Conocer esta historia no es un ejercicio de erudición: es entender que cada poema que se escribe hoy continúa una conversación que empezó hace miles de años.

5. Grandes poetas de la lengua española

Esta es una breve selección de voces esenciales para quien quiere escribir poesía. Leerlas —despacio, en voz alta, más de una vez— es la mejor escuela posible.

Sor Juana Inés de la Cruz (México, 1651–1695)

Figura cumbre del Siglo de Oro; su obra combina ingenio intelectual, defensa de la mujer y una profunda hondura filosófica.

Gustavo Adolfo Bécquer (España, 1836–1870)

Maestro del Romanticismo tardío; sus Rimas son un modelo de sencillez y emoción contenida.

Rubén Darío (Nicaragua, 1867–1916)

Padre del Modernismo hispanoamericano; renovó el ritmo y el vocabulario de la poesía en español.

Federico García Lorca (España, 1898–1936)

Voz de una musicalidad y un simbolismo intensos, profundamente arraigada en la tradición popular andaluza.

Pablo Neruda (Chile, 1904–1973)

Premio Nobel de Literatura; su obra abarca desde el amor hasta la historia política de América.

Gabriela Mistral (Chile, 1889–1957)

Primera poeta hispanoamericana en recibir el Premio Nobel; su poesía trata la maternidad, la infancia y la tierra.

Julia de Burgos (Puerto Rico, 1914–1953)

Una de las voces más profundas de la poesía puertorriqueña, conocida por su fuerza emocional y su compromiso social.

Luis Palés Matos (Puerto Rico, 1898–1959)

Precursor de la poesía afroantillana, conocido por su musicalidad rítmica y su exploración de la identidad caribeña.

6. Las partes de un poema

El verso

Es cada línea de un poema. Puede tener un número fijo de sílabas (verso de arte menor: 8 sílabas o menos; verso de arte mayor: 9 o más) o ser libre, sin medida fija.

La estrofa

Es un conjunto de versos agrupados. Algunas estrofas clásicas:

- Pareado: 2 versos que riman entre sí.
- Terceto: 3 versos.
- Cuarteto / Redondilla: 4 versos.
- Décima: 10 versos, muy usada en la poesía popular puertorriqueña.
- Soneto: 14 versos organizados en dos cuartetos y dos tercetos.

La rima

Es la coincidencia de sonidos al final del verso, a partir de la última vocal acentuada.

- Rima consonante: coinciden vocales y consonantes (cielo / anhelo).
- Rima asonante: solo coinciden las vocales (cielo / beso).
- Verso libre: sin rima ni métrica fija; se apoya en el ritmo interno de las palabras.

El ritmo

Es la musicalidad que produce la combinación de sílabas acentuadas y no acentuadas. Aun sin rima, un poema puede tener un ritmo poderoso.

Las figuras literarias

Son los recursos que le dan a la poesía su fuerza expresiva:

- Metáfora: nombrar algo como si fuera otra cosa ("tus ojos son dos luceros").
- Símil o comparación: comparar usando "como" ("fuerte como el roble").
- Personificación: dar cualidades humanas a lo que no las tiene ("el viento llora").
- Hipérbole: exagerar para intensificar ("te lo he dicho un millón de veces").
- Anáfora: repetir una palabra o frase al inicio de varios versos.
- Aliteración: repetir sonidos consonánticos cercanos ("el ruido con que rueda la ronca tempestad").

7. Las imágenes sensoriales y la importancia de los adjetivos

Una imagen sensorial es una palabra o frase que activa uno de los sentidos en la mente del lector. Son la herramienta más poderosa para que un poema se sienta vivido y no solo contado.

- Visual: "el cielo se puso color de brasa"
- Auditiva: "el motor lejano de la guagua que se aleja"
- Olfativa: "olor a café recién colado entrando por la ventana"
- Gustativa: "el sabor amargo del primer trago de la mañana"
- Táctil: "la piedra tibia bajo la mano"
- Kinestésica (de movimiento): "el cuerpo que se dobla contra el viento"

Un buen ejercicio antes de escribir cualquier poema es preguntarse: si esta escena fuera real, ¿qué vería, oiría, olería, tocaría o probaría quien estuviera allí?

La importancia de los adjetivos

El adjetivo es la herramienta más directa para afinar una imagen sensorial: convierte un sustantivo genérico en algo específico y vivido. No es lo mismo escribir 'una casa' que 'una casa desteñida' o 'una casa tibia'; el adjetivo decide qué ve, siente o recuerda el lector.

Sin embargo, el buen uso del adjetivo está en la precisión, no en la cantidad. Un poema cargado de adjetivos genéricos ('hermoso', 'triste', 'bonito') pierde fuerza, porque esas palabras ya están gastadas de tanto uso y no crean una imagen concreta en la mente.

- Adjetivo débil: 'una noche hermosa' (no dice nada específico).
- Adjetivo preciso: 'una noche húmeda de junio' (activa el tacto y el clima).
- Adjetivo débil: 'un dolor grande' (abstracto).
- Adjetivo preciso: 'un dolor sordo, de esos que no dejan dormir' (concreto y sensorial).

Una buena práctica al revisar un poema es subrayar todos los adjetivos y preguntarse, uno por uno: ¿este adjetivo crea una imagen nueva, o solo repite lo que el sustantivo ya decía? Los que no aportan nada, se eliminan o se reemplazan por uno más específico.

8. Tipos de poesía

Por género

- Lírica: expresa sentimientos y emociones personales (la más común hoy).
- Épica: narra hazañas y hechos heroicos (la Ilíada, los cantares de gesta).
- Dramática: escrita para ser representada, con diálogo y acción.

Por forma

- Soneto: 14 versos endecasílabos con rima fija.
- Romance: versos octosílabos con rima asonante en los pares.
- Haiku: forma japonesa breve, tradicionalmente de tres versos, centrada en una imagen de la naturaleza.
- Décima: 10 versos octosílabos, muy viva en la tradición oral puertorriqueña y del Caribe.
- Oda: canto de exaltación a una persona, objeto o idea.
- Elegía: poema de duelo o lamento por una pérdida.
- Égloga: poema pastoril que idealiza la naturaleza y la vida campestre.
- Verso libre: sin métrica ni rima fija; predomina en la poesía contemporánea.

9. Ejercicios prácticos

Estos ejercicios se pueden trabajar en el orden que prefieras. No hay respuestas correctas: el objetivo es practicar, no perfeccionar.

Ejercicio 1 — Los cinco sentidos

Escribe cinco versos, uno por cada sentido, describiendo un mismo lugar o recuerdo.

Ejercicio 2 — La metáfora cotidiana

Elige un objeto de tu casa y escribe tres metáforas distintas para nombrarlo sin usar su nombre real.

Ejercicio 3 — La anáfora

Escribe una estrofa de cuatro versos donde cada verso comience con la misma palabra o frase.

Ejercicio 4 — Un recuerdo de infancia

Escribe un poema breve, en verso libre, a partir de un recuerdo de tu niñez. No te preocupes por la rima.

Ejercicio 5 — La décima

Intenta escribir una décima (10 versos octosílabos) sobre tu pueblo, tu familia o un lugar que te sea querido.

Ejercicio 6 — La foto que habla

Escoge una fotografía (tuya, familiar o de una revista). Primero anota, sin orden, todas las palabras que la imagen te evoca. Luego, organiza esas palabras en un poema.

Paso 1 — Palabras sueltas (anota todo lo que la foto te evoque, sin pensar en orden ni en poesía todavía):

Paso 2 — Ahora organiza esas palabras en un poema:

Ejercicio 7 — Cazando adjetivos

Escribe tres sustantivos (persona, lugar u objeto que quieras describir). Para cada uno, escribe primero un adjetivo genérico, y luego uno más preciso y sensorial.

10. Consejos para ser poeta

1. Lee mucha poesía, y de voces distintas: clásicos, contemporáneos, populares y de otras lenguas.
2. Escribe con frecuencia, aunque sean pocas líneas al día. La constancia forma la voz propia.
3. No busques la perfección en el primer borrador: escribe primero, revisa después.
4. Lee tus poemas en voz alta; el oído detecta lo que el ojo no ve.
5. Desconfía de las palabras grandes y abstractas ("amor", "dolor", "vida"); busca la imagen concreta que las haga sentir.
6. No imites: aprende de otros poetas, pero busca tu propia manera de nombrar el mundo.
7. Escucha el habla de tu gente: el lenguaje cotidiano es una fuente inagotable de poesía.
8. Guarda todos tus borradores; un verso descartado hoy puede ser la semilla de otro poema mañana.
9. Comparte tu trabajo cuando estés listo o lista: la poesía también se completa en la lectura de otros.
10. Sé paciente. La voz poética se cultiva durante toda una vida, no en un solo cuaderno.

Fin del cuaderno · Aida Mendoza Rivera · Que cada página en blanco sea una invitación

Notas

Notas

¿Qué encontrarás en este cuaderno?

Una guía sencilla y cercana para descubrir qué es la poesía, entender por qué se escribe, recorrer sus elementos y su historia, conocer a sus grandes voces, y lanzarse a escribir la propia. Con explicaciones claras, ejemplos y ejercicios prácticos con espacio para escribir, este cuaderno acompaña paso a paso a quien quiera —por primera vez o una vez más— encontrar su voz poética.

Sobre la autora

Aida Mendoza Rivera es historiadora, educadora retirada con cuatro décadas de experiencia en la enseñanza, y autora de varios libros. Su trabajo está profundamente arraigado en la cultura, la historia y las tradiciones de Puerto Rico.

Espacio para ISBN / precio / contacto